

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

ЛІКУВАЛЬНО-ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КИСТІ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ
для практичних занять з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

*(організація та проведення навчального процесу
для всіх освітніх програм Університету)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2017

Лікувально-фізична культура при переломах кисті. Методичні вказівки та завдання для практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчального процесу для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. І. Ю. Садовська. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова , 2017. – 43 с.

Укладач викл. **І. Ю. Садовська**

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат педагогічних наук, доцент Харківського національного університету міського господарства ім. О. М. Бекетова.

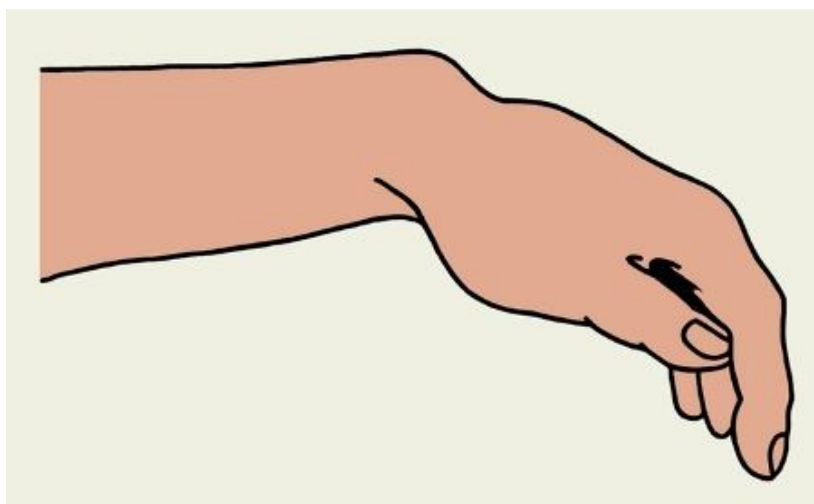
Рекомендовано кафедрою фізичного виховання, протокол № 4 від 24.11.2016 р

Зміст

Вступ.....	4
1 Перелом зап'ястя симптоми	5
2 Група ризику	5
3 Перелом зап'ястя симптоми	6
4 Діагностика.....	6
5 Перелом зап'ястя лікування	7
6 Як себе проявляє зламана кисть?	8
7 Куди звертатися за лікуванням?.....	9
8 Симптоми перелому зап'ястя руки зі зміщенням.....	10
9 Лікування перелому зап'ястя руки зі зміщенням.....	11
10 Реабілітація та відновлення після перелому зап'ястя руки	11
11 Вправи після перелому зап'ястя руки.....	12
12 Імобілізація	13
13 Причини.....	13
14 Лікування набряку	14
15 Лікування в домашніх умовах	14
16 Наслідки перелому руки	15
17 Скільки часу болить рука після перелому?	16
18 Набряк після перелому руки.....	16
19 Після перелому німіє рука, що робити?.....	17
20 Як розробити руку після перелому?.....	18
21 ЛФК після перелому руки	19
22 Масаж після перелому руки	20
23 Скільки часу розробляти руку після перелому?.....	22
24 ЛФК при переломі кисті руки	22
25 Період реабілітації	27
26 Застосовувана фізкультура	28
27 Масажуємо руку.....	28
28 Як треба харчуватися	29
29 Розробляємо руку, загальні рекомендації.....	30
30 Додаткові вправи для реабілітації при переломі кисті	30
31 Базові вправи для розробки руки після перелому зап'ястя	38
32 Вправи для зап'ястя в воді.....	38
33 Вправи для зап'ястя за столом	39
34 Додаткові вправи для кистей та пальців	40
35 Комплекс вправ для пальців	41
Список використаної літератури.....	42

ВСТУП

При падінні на витягнуту руку може статися перелом зап'ястя, що є не рідкою травмою, особливо для активних людей, як і перлом зап'ястя зі зміщенням або променевої кістки. Перелом зап'ястя руки супроводжується біллю і почервонінням руки, детальніше прочитаєте у статті, в розділі «перелом зап'ястя симптоми». З даним розділом вам треба обов'язково ознайомитися тому, що не факт, що саме вас ця травма, можливо вам пощастило, хоча признаки і схожі. Перелом зап'ястя потребує професійного лікування, тому не намагайтесь лікуватися навіть використовуючи поради в цій статті, краще звернутись до лікаря.



Перелом зап'ястя

Перелом зап'ястя також можна віднести до категорії найрозповсюджених і частих травм предпліччя, як і до категорії перелом кістки руки. Дійсно, цей відділ верхньої кінцівки є дуже крихким, а ми часом навіть не враховуємо це і чекаємо від цієї кістки фантастичної міцності. Як відомо, біля 27% переломів, які пов'язані із спортивною діяльністю, мають саме такий характер.

Основний механізм даного перелому – це падіння на витягнуту руку. Хоча кістки зап'ястя мають відносно міцну структуру під керівництвом безлічі зв'язок, вони часто не витримують різкого удару (коли людина спотикається і підставляє автоматично руку в якості захисту). Якщо в момент падіння пацієнт намагався підсвідомо пригальмувати своє тіло відкритою долонею, відбувається типовий перелом зап'ястя зі зміщенням, а саме периферичного відламка за напрямом до тилу і великого пальця кисті. Дана травма носить назву «перелом Коллеса». На долонній поверхні можна помітити опуклість (штикоподібна деформація), яка відповідає центральному відламку. Це не рідко тягне за собою перелом шилоподібного відростка ліктьової кістки. Рідше можна зустріти згинальний перелом променевої кістки зап'ястя (так званий перелом «Сміта»), який відбувається при падінні на тильну сторону зап'ястя.

Група ризику

Люди, які займаються контактними видами спорту (бойові мистецтва, футбол), часто отримують перелом зап'ястя руки. Катання на велосипеді, ковзанках, скейтборді, особливо якщо ви новачок у цій справі, також можуть стати причиною перелому кісток. У травматології перелом зап'ястя часто відбувається в результаті насильства або автомобільної аварії.

Перелом зап'ястя симптоми



Наявність наступних симптомів може не говорити про перелом, тому в будь-якому випадку слід звернутися за медичною допомогою. Найперше, що відчує постраждалий – це сильний біль в області травми. Загальний стан може погіршитись, а може взагалі ніяк себе не виявляти. При зовнішньому огляді відмічається набряк і хворобливість навколо зап'ястя. В результаті удару може початись внутрішня кровотеча у м'які тканини, що буде проявлятися у вигляді синців навколо зап'ястя.

Пацієнт може здійснити звичні рухи зап'ястям і близькорозташованими пальцями, оскільки больовий синдром стає причиною обмеження рухомої функції. Перелом зап'ястя також передбачає видиму деформацію кістки. Деформація відмічається в області променевоzap'ястного суглоба по типу вилки або багнети. Якщо спробувати здійснити рух, можна почути хрускіт кісток (крепітацію), що є достовірною ознакою перелому. В будь-якому випадку, ознаки перелому зап'ястя не можуть описати повну картину для постановки діагнозу, тому діагностику проводять у стаціонарі. Перелом зап'ястя дуже близько до травми як перелом кисті руки, не переплутайте!

Діагностика



Щоб ідентифікувати перелом кісток зап'ястя проводять декілька методів діагностики. По-перше, оглядають зовнішні характерні ознаки і проводять пальпацію зап'ястя. Для підтвердження ступеня і локалізації травми роблять рентгенологічний знімок. Серйозний перелом зап'ястя, який супроводжується масовим зміщенням, потребує проведення МРТ діагностики, яка дозволяє визначити найдрібніші уламки кісточок.

Перелом зап'ястя лікування



Інтенсивність і застосовувані методи лікування будуть прямо залежати від тяжкості травми. На місці події необхідно зафіксувати травмовану кінцівку прикласти холод – так звана перша допомога. Дуже важливий момент – пошкоджене зап'ястя потрібно зафіксувати, щоб при русі пацієнт не отримував чергову порцію болю. Важливо, перед тим як почати, ви повинні бути впевнені, що у вас саме ця травма, а не... наприклад — забій кисті руки, який схожий за симптомами.

Після надходження пацієнта в стаціонар і проведення всіх необхідних методів діагностики, починають лікування. Найперше – проводять репозицію зруйнованих частин кістки. Як правило, ця процедура вимагає анестезії, а в деяких випадках – оперативного втручання. Після зіставлення кісток, травмовану кінцівку мобілізують, тобто накладають гіпсову пов'язку, поки кістка сама не зростеться. Щоб зберегти нерухомість в кінцівки, використовують різні методи:

1. Гіпсова пов'язка або шина (ці два методи можуть застосовуватися спільно і без хірургічного втручання).
2. Металева пластина з гвинтами (вимагає проведення операції).
3. Установка звичайних гвинтів, які не мають утримуючих елементів (також вимагає хірургічного втручання).

Якщо пацієнт дуже чутливий до болю (особливо люди похилого віку), то перелом зап'ястя лікування буде включати в себе використання знеболюючих засобів. Найчастіше можна обійтися прийомом таблеток анальгіну або баралгіну, враховуючи індивідуальні особливості організму. В гіпсовій пов'язці або іншому фіксуєчному елементі, пацієнт може проходити від 8 до 11 тижнів. Після зняття гіпсу роблять повторний рентген, щоб переконатися, що кістки не зміщені.

В період реабілітації необхідно виконувати вправи, які зміцнять м'язи і поліпшать діапазон рухів у зап'ясті. В даному випадку потрібно звернутися за допомогою до фізіотерапевта. Всі вправи призначає лікар, після того як кістки знайдуть достатню міцність. Про заняття спортом краще забути на кілька місяців, поки зап'ястя повністю не зміцніє.

Висока частота травмування діастальної ділянки верхньої кінцівки зумовлюється активною функціональною роллю, яку вона виконує в житті людини. Травми руки відбуваються:

- на виробництві через недотримання правил техніки безпеки або неправильного використання інструментів;
- при заняттях потенційно небезпечними видами спорту;
- на дозвіллі або у побуті в результаті падіння на витягнуту руку або сильного прямого удару кулаком.

Анатомічна будова кисті є досить складним і включає 22 кістки, представлені трьома групами:

- кістки зап'ястя;
- п'ясткові кістки;
- фаланги пальців.

У зв'язку зі складністю будови кисті, навіть найменші обмеження її функціональності можуть обернутися втратою працездатності та довічної інвалідністю.

У відповідності з виділеними групами кісток, травми кисті класифікуються наступним чином:

- перелом кісток зап'ястя – найбільш часто зустрічається травма човноподібної кістки (результат падіння на витягнуту розпрямлену долоню або прямого удару по її долонній поверхні), а також злам півмісяцевої кістки (результат падіння на відведену в ліктьову сторону кисть);
- перелом п'ясткових кісток – найбільш часто зустрічається перелом Беннета (поздовжній перелом пальця I в області основи з незначним зміщенням) та перелом Роланда (перелом основи I п'ясткової кістки з множинними осколками);
- зламана фаланга пальців – результат травм прямого і непрямого характеру.

Як себе проявляє зламана кисть?



Досить складно самотійно визначити ступінь пошкодження – симптоми кожного виду зламу істотно розрізняються. Правильний діагноз може поставити тільки лікар-травматолог за результатами укладення рентгенографічного дослідження в кількох проекціях.

Якщо розбита човноподібна кістка, то це проявляється наступною клінічною картиною:

- набряком в області анатомічної табакерки;
- больовим синдромом при русі руки в тильно-променевому напрямку;
- неможливістю стиснення руки в кулак.

Якщо роздроблена півмісяцева кістка, це проявляється наступними клінічними симптомами:

- набряком м'яких тканин, прилеглих до променевозап'ястного суглобу;
- яка виникає при стисканні кисті в кулак западіння в районі III п'ясткової кістки;
- больовий синдром із локалізацією в III і IV пальцях, викликаний осьовим навантаженням.

Злами п'ясткових кісток супроводжуються:

- больовим синдромом, зумовленим осьовим навантаженням на I палець (симптом Беннета);
- невеликим згином і приведенням великого пальця (симптом Роланда).

Злами фаланг пальців супроводжуються типовою клінічною картиною, властивою більшості травм з розломом: набряклістю, деформацією, підшкірної гематомою, патологічною рухливістю і болем при осьовому навантаженні.

Куди звертатися за лікуванням?

Будь-яка травма, тим більше така серйозна, як перелом руки, потребує консультації спеціаліста-травматолога, однак правильне і своєчасне надання першої долікарняної допомоги дозволяє запобігти розвитку численних ускладнень.

Перша допомога носить поетапний характер і включає наступні заходи:

- зупинку кровотечі (у разі відкритого розлому кістки) за допомогою накладання давячої пов'язки, для якої можна використовувати марлю або чисту тканину;
- зняття набряклості і зменшення больового синдрому шляхом прикладання до травмованої ділянки холоду (льоду або пляшки з холодною водою, загорнутої в рушник);
- зняття ювелірних прикрас – збільшення кисті через набряк пізніше не дозволить зняти кільця і браслети, а порушення циркуляції крові призведе до некротичних змін м'яких тканин пальців.

Якщо діагностовано складний випадок – лікування в спеціалізованому стаціонарі буде носити комплексний характер, який полягає в поєднанні хірургічного втручання і консервативних терапевтичних методик.

Вибір методу лікування залежить від характеру перелому:

- човноподібної кістки – припускає консервативне лікування з використанням гіпсової пов'язки, однак у випадку незрощення кістки або утворення несправжнього суглоба вдаються до інвазивних методик;
- півмісяцевої кістки – лікується переважно консервативно (гіпсова пов'язка), в рідкісних випадках необхідне оперативне втручання;
- п'ясткових кісток – підхід до лікування аналогічний традиційного лікування внутрішньосуглобових розломів, спрямованому на відновлення початкових анатомічних зв'язків між кістковими відламками і жорстку фіксацію (при неможливості відновлення суглобової поверхні основи основною фалангою I пальця вдаються до артродезу суглоба).

Симптоми перелому зап'ястя руки зі зміщенням



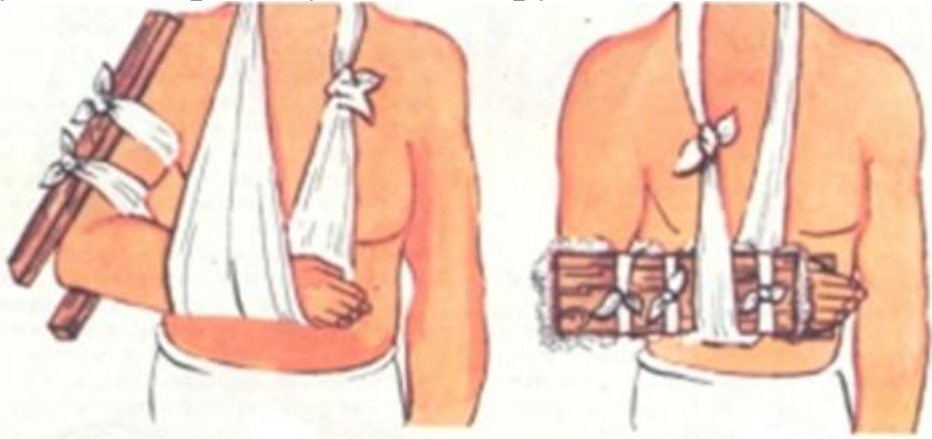
Ознаки описуваного пошкодження цілком очевидні і позначаються вони, перш за все, у:

- Виникненні набряклості в області кисті.
- Візуально помітній деформації.
- Відчутті різкої хворобливості в травмованій області, яка наростає при спробі здійснити рух пальцями. Дуже часто цей синдром робить навіть найменший рух пальців неможливим.
- У деяких випадках відбувається зміна кольору кисті на синій, яке настає внаслідок внутрішнього крововиливу в області м'яких тканин.

Таким чином, будь-яка спроба зробити якісь кистьові рухи, в тому числі і мінімальні, виявляється практично неможливим для потерпілого, що і слід вважати промовистою ознакою пошкодження. Для того, щоб уточнити діагноз, необхідно здійснити рентгенограму.

При переломах кисті зі зміщенням, найчастіше, доцільно зробити знімки відразу в трьох проекціях. У більш складних випадках їх кількість може збільшуватися. Якщо ж представлені вище ознаки не цілком збігаються з тим, що потерпілий відчуває, то це говорить про те, що у нього всього лише розтягнення зв'язок кисті або стандартний забій кисті. Дані пошкодження досить просто переплутати, не будучи фахівцем. В цілях збереження здоров'я людини рекомендується проявити обережність у процесі фіксування кінцівки та мінімізувати будь-які спроби поворухнути кистю. Це у багато разів полегшить подальше лікування.

Лікування перелому зап'ястя руки зі зміщенням



Після того як пацієнт поступив в стаціонар і були застосовані всі необхідні при переломі кисті зі зміщенням способи діагностики, слід почати курс лікування. В першу чергу проводять так звану репозицію тих частин кістки, які зазнали руйнування. У переважній більшості випадків процедура передбачає застосування анестезії, а у більш рідкісних випадках – хірургічного втручання.

Після того як кістки були зіставлені, пошкоджену кінцівку знерухомлюють. Для цього необхідно використовувати гіпсову пов'язку до тих пір, поки кисть і пошкоджені кістки самі не зростуться.

Для збереження нерухомості в області кінцівки, застосовують різні способи:

- пов'язку з гіпсу або спеціальну шину (ці два способи можуть бути застосовані разом і без операційного втручання);
- пластину з металу з гвинтами (при цьому не обійтися без здійснення операції);
- стандартні гвинти, які не передбачають яких-небудь фіксуючих елементів (в цьому випадку теж необхідно хірургічне втручання).

Якщо потерпілий володіє високим порогом чутливості до хворобливих відчуттів (особливо це стосується людей в літньому віці і дітей), то процес лікування перелому зап'ястя зі зміщенням передбачатиме також застосування різних знеболюючих засобів. У більшості випадків це обмежується вживанням таких засобів, як анальгін або баралгін. При цьому обов'язково необхідно враховувати індивідуальні характеристики організму.

У пов'язці з гіпсу або з будь-яким іншим фіксуючим елементом, потерпілий може проходити досить довго: від 8 до 11 тижнів. Після того, як гіпс був знятий, обов'язковим слід вважати здійснення повторного рентгену. Це дасть змогу переконатися, що кістки більше не зміщені.

Реабілітація та відновлення після перелому зап'ястя руки

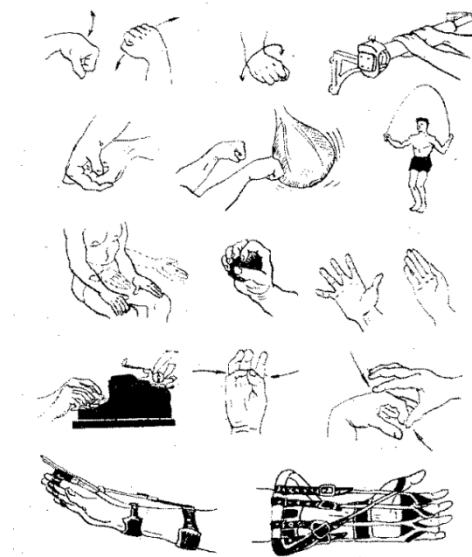
В рамках реабілітації та відновлення необхідно здійснювати спеціальні вправи, які:

- будуть зміцнювати м'язи;
- значно збільшать діапазон рухів в області зап'ястя.

При переломі кисті який зрісся зі зміщенням необхідно звернутися за порадою до фізіотерапевта. Саме він визначить перелік вправ, але має сенс робити це тільки після того як кістки знову отримають достатню ступінь міцності. Про те, щоб займатися спортом, найкраще забути на наступні два-три місяці – до тих пір, поки зап'ястя в цілому повністю не зміцніє.

Прискорити реабілітацію та відновлення допоможе курс процедур фізіотерапевтичного характеру. Фахівці рекомендують записуватися на відновлюючий масаж кисті руки. Це дасть можливість усім тим зв'язкам і судинам, які встигли «застоятися», відновити оптимальне функціонування.

Вправи після перелому зап'ястя руки



Як зазначалося вище, в рамках реабілітації після перелому кисті зі зміщенням слід регулярно проводити такі вправи, які допоможуть зміцнити цю область.

До них відносяться такі, як:

- щадне згинання і розгинання пошкодженої кисті руки в самому суглобі;
- елементарне зав'язування шнурків.

Допустимо також кидати не занадто велику і тверду тенісну кульку, який не зможе травмувати кисть, об стіну. При цьому бажано обережно розводити пальці, щоб удар був не таким сильним. Крім цього, не зайвим буде раз на добу протягом п'яти-семи хвилин пересувати в руці звичайний коробок сірників. Слід перебирати його по гранях, не використовуючи в цей час іншу руку.

У процесі здійснення запропонованих вправ важливо пам'ятати про те, що їх акуратне здійснення буде запорукою швидкого відновлення кисті руки. З часом рекомендується збільшувати кількість вправ до тих пір, поки не нормалізується моторика на всі 100%. Таким чином, перелом кисті зі зміщенням характеризують цілком очевидні симптоми, а процес лікування і відновлення буде досить довгим.

Зазвичай при травмі верхньої кінцівки спостерігаються наступні симптоми:

- Сильний біль. Дуже важливо враховувати той факт, що під час травми біль спостерігається не тільки в місці перелому, але і в сусідніх областях. При русі біль посилюється.
- Обмеження рухів у суглобах близько перелому. Наприклад, якщо сталася травма променевої кістки, то обмеження руху будуть спостерігатися в променевоzap'ястному суглобі.
- Припухлість і набряк руки. Найчастіше, набряк спостерігається в тому випадку, якщо стався перелом кістки або пальців.
- Деформація спостерігається в тому випадку, якщо стався перелом зі зміщенням.
- Хрускіт кісткових відламків. Звичайно ж, такий симптом проявляється не завжди, навіть – дуже рідко. Він характерний для травми ліктьового відростка.
- Параліч руки і пальців також дуже рідко трапляється, зазвичай він спостерігається при ушкодженнях нервів.

Імобілізація

При імобілізації найкраще використовувати знеболюючий препарат, який, найчастіше, знаходиться в кожній аптечці. Але, якщо ви не повністю впевнені в препараті, то краще його не використовувати, а тим більше – не займатися самолікуванням.

Дуже часто спостерігається набряк. Для того щоб запобігти його, найкраще в перші хвилини після травми зняти всі прикраси. Часто трапляється й таке, що зняти кільця просто неможливо. Саме тому не потрібно самотійно з усіх сил намагатися зняти кільце. Це може зробити грамотно і доктор в спеціальному відділенні лікарні.

Причини

Набряк при травмі верхньої кінцівки спостерігається дуже часто. Це трапляється через порушення кровообігу, а також циркуляції лімфи в пошкоджених тканинах. До речі, багато пацієнтів думають, що набряк супроводжується больовими відчуттями. Але це далеко не так. При набряку руки спостерігається, в першу чергу, швидка стомлюваність, а також скутість м'язів.

Іноді набряк може пройти і без спеціального лікування, тобто під час відновлення тканин. Втім, в деяких випадках набряки бувають настільки значними, що вимагають швидкого лікування.

Лікування набряку



При набряку верхньої кінцівки, зазвичай доктором призначається лікувальна фізкультура для того, щоб відновився кровообіг. Причому, спочатку гімнастичні вправи бажано проводити без додаткового навантаження.

Розробляти руку краще всього під спостереженням лікаря або інструктора, який складе комплекс вправ. Звичайно ж, багато чого залежить від тяжкості ушкодження. Втім, у лікувальній фізкультури є маса переваг.

Зняти набряк можна і за допомогою гелів і мазей, які покращують кровообіг. Щоб за короткий час позбавитися від набряку руки, рекомендується використовувати ультрафіолетове опромінення. Завдяки вищевказаним процедурам, можна привести в тонус м'язи, які перебували у стані вимушеної нерухомості.

Лікування в домашніх умовах



Для лікування набряку в домашніх умовах відмінно підійде ріпчаста цибуля, полин, алое, ялина, листя брусниці, ромашки та інші трави.

Щоб приготувати мазь в домашніх умовах, знадобиться:

- 15 грам мідного купоросу;
- 50 мілілітрів оливи;
- 30 грам ялинової живиці;
- 1 ріпчаста цибуля.

Усе ретельно порізати, перемішати і поставити на повільний вогонь. Суміш необхідно довести до кипіння і відразу ж вимкнути. Склад процідити через марлю, складену в кілька разів. Бажано використовувати пляшку з темного скла, в яку помістити суміш. Отриману мазь необхідно наносити на

місце перелому і прикрити пергаментним папером. Зверху замотайте бинтом. Дану процедуру необхідно проводити два рази в день – вранці і ввечері.

Щоб швидко зняти набряк, використовують настій з квасолевих стручків, квітів арніки і листя брусниці. Одну чайну ложку суміші з перерахованих вище компонентів необхідно залити склянкою холодної води. Весь вміст необхідно довести до кипіння і дати настоятися отриманої суміші протягом тридцяти хвилин. Настій рекомендується пити за годину до кожного прийому їжі. Курс лікування – не менше двох тижнів.

В однакових кількостях змішайте звіробій, ромашку і валеріану. Одну столову ложку заваріть у склянці окропу. Накривши кришкою, дайте суміші настоятися протягом п'ятнадцяти хвилин. Компрес з оливкової олії є дуже ефективним засобом для того, щоб зняти набряк при переломі руки. Для цього необхідно змочити чисту хустку в олії оливи і прикласти до місця травми. Бажано перемотати вовняною тканиною.

Наслідки перелому руки

Навіть при своєчасному наданні кваліфікованої допомоги, не одна людина не застрахована від неприємних наслідків, які можуть виникнути в результаті перелому:

- Якщо кістки зрослися неправильно, то це загрожує порушенням функціональних можливостей кінцівок, а також її деформацією. Сама рука буде доставляти потерпілому масу занепокоєння, почне боліти як сама кістка, так і розташовані поруч з нею суглоби. Якщо сталося неправильне зрощення дифізарного перелому, то буде потрібно оперативне втручання, яке полягає у розкритті кістки і її репозиціонування. Найчастіше прогноз при неправильному зростанні кісток руки і їх виправлення сприятливий, і кінцівку після хірургічного втручання відновлює свої колишні функції. Особливо це стосується пацієнтів, які чітко дотримувалися всіх приписів лікаря на момент реабілітації.

- Інфікування рани, при переломі відкритого типу та розвиток гнійно-септичних ускладнень. Коли оголюються м'які тканини, завжди існує потенційна небезпека потрапляння всередину патогенних мікроорганізмів. Тому потрібно накладання стерильної пов'язки, проведення обробки розчином антисептиків, огляд важливо проводити в стерильних умовах. Необхідно очищення поверхні від сторонніх включень.

- Пошкоджена шкіра вимагає видалення, нежиттєздатні м'язи підлягають видаленню, так як в них починають розмножуватися бактерії. Сухожилля, як і нерви слід спробувати зшити. Всі кістки, які повністю відірвалися від м'яких тканин підлягають видаленню, якщо тільки їх фрагменти не є дуже великими або не належать до частини суглоба. Дезінфекція вкрай важлива, так як від цього залежить життя пацієнта і навіть перелом руки може привести до летального результату.

- Може утворитися контрактура. Вона викликається тим, що відбуваються зміни м'яких тканин, що викликає обмеження рухливості

суглоба. Причиною служить повна відсутність репозиції, допущення неточності при зіставленні відламків.

- Жирова емболія – ще один можливий наслідок травми руки. Вона може виникнути навіть після успішно завершеної операції. Незважаючи на те, що медики не завжди виявляють настороженість щодо цього виду ускладнення, тим не менш, жирова емболія досить часто може бути діагностована пізно. Причина полягає в тому, маскується під травматичний шок і часто виникає на його тлі. Якщо є підозра на можливе виникнення цього ускладнення, то маніпуляції з репозиції відламків, так само, як і від остеосинтезу необхідно на якийсь час відмовитися.

Скільки часу болить рука після перелому?

Біль після отримання травми носить пульсуючий характер, поступово вона починає знижуватися. Коли буде накладено гіпс, кінцівка буде хворіти протягом ще декількох днів, але вже не настільки інтенсивно.

Взагалі, болючість зберігається перші два тижні, тому показано накладення холоду місцево, тримати такий компрес слід не більше ніж 15 хвилин. Можна повторювати кожну годину. Якщо людина не в змозі терпіти біль, то йому показано призначення НПЗП.

Взагалі терміни зрощення залежать від місця локалізації травми та її тяжкості. Так, зламані пальці відновлюються приблизно через місяць, кисть, передпліччя через два, променева кістка через 1,5 місяці. По мірі того, як буде проходити зрощення, будуть зменшуватися і болісні відчуття.

Болі можуть виникати і після того, як буде знято гіпс. Але при нормальному загоєнні та зрощенні кістки, усі неприємні відчуття повинні перестати турбувати людину вже через тиждень.

Набряк після перелому руки



Набряклість – явище після отримання подібного роду травми досить поширене. Ця неприємність носить тимчасовий характер, але доки припухлість не спала, необхідно регулярне спостереження у лікаря. Для зниження вираженості набряку рекомендується нанесення мазей або гелів, які будуть сприяти тому, що кровообіг у пошкодженій області відновиться.

Іноді набряклість не спадає тривалий час, тоді для її усунення потрібно проходження спеціальних процедур. Це може бути фонофорез, електрофарез,

електростимуляція м'язів або ультрафіолетове опромінення. Чудово допомагають справитися з припухлостями професійний масаж та лікувальна гімнастика. Не варто ігнорувати народні засоби, наприклад, накладення компресу з полину або обмазування набряклої області блакитною глиною.

Якщо набряклість після двох тижнів не спадає, слід обов'язково сходити на прийом до лікаря та поцікавитися у професіонала про можливі причини цього явища.

Після перелому німіє рука, що робити?

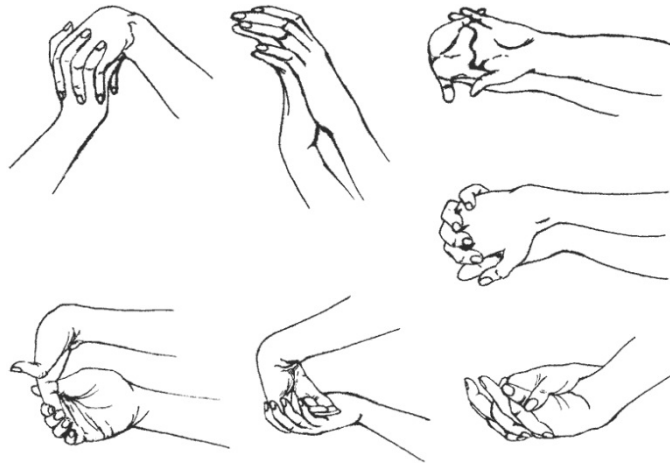
Онiмiння кiнцiвки пiсля отриманої травми з'являється часто. З подiбною проблемою до травматологiв звертається велика кiлькiсть людей. Для початку необхідно визначити область, в якiй спостерiгається тимчасова або постiйна нечутливiсть, чи супроводжується вона болiсними вiдчуттями в суглобах. Якщо подiбнi вiдчуття виникають через нетривалий час пiсля отримання травми, то турбувати не варто – це цiлком нормальний процес.

Переживати почати необхідно у тому випадку, коли втрата чутливостi спостерiгається пiсля зняття гiпсу, протягом декiлькох днiв i не проходить. Тодi необхідно пройти додатковi дослiдження, якi покажуть є пошкодження нервових закiнчень або хвороби судин. Тiльки лiкар зможе виявити справжнi причини онiмiння кiнцiвки пiсля перелому та призначити адекватне лiкування. Але заздалегiдь варто настроїтись на те, що повнiстю недуга може не пройти, i почуття онiмiння буде турбувати людину знов, наприклад, при змiнi атмосферного тиску.

При вiдсутностi показань можна спробувати позбутися вiд ускладнення травми самостiйно за допомогою сольових ванн або правильного масажу. Також можуть допомогти спецiальнi вправи, направленi на розробку суглобiв, адже обмеження рухливостi часто пов'язано з тим, що кiнцiвка тривалий час знаходилась у гiпсi. Позначаються й операцiї, здiйснюванi з метою скрiплення пошкоджених нервових закiнчень та сухожиль. В цьому випадку ЛФК є обов'язковою умовою для вiдновлення. Инодi може допомогти курс голковколювання.

Також для повернення чутливостi важливи перерви у роботi, правильне харчування, достатнє надходження до органiзму вiтаміну В12. Варто бiльше проводити часу на свiжому повітрі, активно рухатися. Частiше всього пацiєнтам вдається впоратися з даною проблемою повнiстю.

Як розробити руку після перелому?



Після того як була отримана така серйозна травма, як перелом, навряд чи вдається про неї назавжди забути. Частіше всього кінцівка вимагає грамотної реабілітації, спрямованої на її відновлення і розробку функцій. Часто саме з питанням про те, як повернути працездатність руці пацієнти звертаються до лікарів.

Коли довгоочікуваний момент настає, і з кінцівки знімають гіпс, пацієнт з подивом виявляє, що рука стала ніби «чужою». Подібні стани пояснюються тим, що вона тривалий час була знерухомлена, м'язи ослабли, кровопостачання було недостатнім. Може спостерігатися набряклість.

Для того, щоб зняти припухлість, можна спробувати виконувати наступні вправи:

- Для початку слід спробувати стиснути долоню. Це дозволить визначити ступінь втрати сили. Не варто одразу намагатися задіяти кінцівку, брати нею чашки з чаєм або виконувати більш складні дії. Для початку можна потренуватися на звичайному пластиліні. Для цього треба спробувати його розігріти за допомогою пальців, переминая відірваний шматочок. Якщо вдалось впоратися з задачею, можна дозволити собі зробити перерву. Після заняття слід повторити. Виконувати таку нескладну вправу слід протягом місяця, по декілька разів на день.

- Наступна вправа допоможе розігнати кров, змусити її швидше циркулювати по травмованій кінцівці. Для цього необхідно, перебуваючи в положенні сидячи, витягнути руки перед собою. Повертаючи стислі долоні вправо та вліво, можна відчувати, як рука поступово починає функціонувати. Але не слід сильно давити на зламану кінцівку або занадто активно нею обертати. Вправа повинна виконуватися повільно і без ривків.

- Зняти набряклість чудово допомагає звичайний тенісний м'яч, який потрібно просто кидати в стіну і намагатися ловити. Знову ж не варто занадто активно братись за виконання вправи і занадто сильно перевантажувати кінцівку. Інакше можна тільки нашкодити.

- Слід помістити в долоню три тенісних м'яча і намагатися їх перебирати пальцями. Не варто припиняти вправу, навіть якщо вони весь час

будуть випадати з руки. Адже його мета – зняти набряклість, а значить необхідний рух, інакше кров таки не буде повноцінно циркулювати по перетисненим гіпсом судинах.

Ці прості вправи відносяться до розряду рекомендованих, але не обов'язкових. Ті заняття, які порадить лікар, необхідно буде виконувати в повній мірі та без пропусків. Для розробки руки після травми існують спеціалізовані ЛФК, а також курси масажу, чітко направлені на реабілітацію. Відмінно розробити руку допомагає спеціалізована трудотерапія, яка полягає у в'язанні, вишиванні, малюванні, виконанні неважких вправ по дому або садовій ділянці. Поступово, людина зможе повернутися до повноцінного життя, яка у неї була до моменту отримання травми.

ЛФК після перелому руки

Лікувальна фізкультура є дійсним засобом повернення втраченої рухомості.

Для цього слід виконувати такі вправи:

- Піднімання плечей вгору і їх опускання вниз.
- З опорою на стіл: розгинання кисті, підйом предпліччя, обертання звшанною долонею вниз, стискання пальців в замок.
- Кругові обертання. Для цього руки потрібно зігнути в ліктях і повертати їх в різні сторони. Аналогічно виконуються і обертання в плечовому суглобі, тільки кінцівки в цьому випадку повинні бути не зігнутими.
- Підйом рук в сторони і догори над головою, потім підйом рук перед собою і знов догори.
- Вправа «поправляємо зачіску». Руку, зігнуту в лікті необхідно обертати, торкаючись голови за годинникову стрілку і назад.
- Хлопки перед собою і за спиною.
- Обертання кистю, яку спочатку можна притримувати здоровою кінцівкою.
- Розтягування пальців. Для цього кожен з них потрібно якби усадити на шпагат.
- Вправа у воді. Для цього потрібно наповнити таз, помістити туди руку, намагаючись згинати і розгинати у ньому кінцівку. Можна стискати і розтискати там долоню.
- Ще одна діюча вправа за допомогою тазика з водою – це підняття з його дна дрібних предметів, наприклад, монет або гудзиків.

Масаж після перелому руки



Масаж є одним з базових компонентів лікування, спрямованого на відновлення рухомості кінцівки. Починати його можна ще до моменту, як було знято гіпс. Для цього в ньому проробляють невеликий отвір і точково впливають на пошкоджену кінцівку. Робити це можна спеціальною друзою з кварцу, яка має тупий наконечник.

Робота з м'язами буде сприяти припливу крові до руки, її живлення і насичення киснем. Швидше зійде набряк, гематоми будуть краще розсмоктуватися, больові відчуття зменшаться.

Після того як гіпс знімають, масаж здійснюється інтенсивніше, але все ж обережно, класичними рухами:

- Для початку потрібно проводити по всій довжині кінцівки пальцями, поперечними і поздовжніми погладженнями.
- Потім треба переходити до розтирань. При цьому вже можна робити деякі обтяження.
- Далі слідує розминання пальцями, що сприяє регенерації тканин.
- Рухи з вібрацією – заключна стадія масажу. Натискання чергуються з погладженнями.

Для здійснення маніпуляцій можна використовувати спеціальні масажери, аплікатори та катки. Для кращого ковзання завжди використовуються певні олії. При переломі краще всього підходить ялицеве. Щоб посилити ефект, можна змішувати його з кремами і мазями, які усувають набряклість і мають розігрівуючий ефект.

Вихідне положення (В. П.) – сидячи, предпліччя лежить на столі
Піднімати кожен палець позмінно.

В. П. – сидячи, предпліччя лежить на столі
Піднімати усі пальці.

В. П. – сидячи, предпліччя лежить на столі
Розведення і зведення пальців, ковзаючи по поверхні подушечками.

В. П. – сидячи, предпліччя лежить на столі
Кругові рухи кожним пальцем за годинниковою стрілкою і проти.

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Стиснути пальці в кулак і розтиснути.

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Імітація руху «взяти дрібку солі і посолити».

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Протиставлення кожного пальця першому «колечка», починаючи з вказівного (І)І, закінчуючи мізинцем (V).

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Перший палець покласти на середню фалангу кожного пальця. Робити клацання.

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Долоні торкаються подушечками пальців. Зводити розводити пальці.

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Вільно ворухити пальцями, імітація гри на піаніно.

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Послідовно стискати пальці в кулак починаючи з великого (І) і закінчуючи мізинцем (V).

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Долоні притиснути одна до одної, «обіймати пальцями кисті».

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Підняти кисть як можна вище (прагнути до того, щоб пальці були направлені в стелю) і плавно опустити назад.

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Відведення кисті вправо, вліво.

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Піднімати кожен палець із зіставленням, здійснюваним іншою рукою.

В. П. – сидючи, предпліччя лежить на столі
Обертання кисті в променевозап'ястному суглобі.

В. П. – сидючи, лікті спираються об поверхню столу
Намагатися брати сірниковий коробок кожним пальцем, змінюючи грані коробки.

В. П. – сидячи, лікті спираються об поверхню столу
Обхоплювати пальцями предмети різних діаметрів.

В. П. – сидячи, лікті спираються об поверхню столу
Стискати предмет великим (І) і кожним наступним пальцями.

В. П. – сидячи, лікті спираються об поверхню столу
Пальцями збирати і розправляти хустку.

В. П. – сидячи, лікті спираються об поверхню столу
Повертати кисть: долонею догори так, щоб тильна сторона кисті лягла на стіл; долонею вниз так, щоб долонь торкнулась стола (при фіксованому ліктьовому суглобі).

Скільки часу розробляти руку після перелому?

Терміни реабілітаційних заходів коливаються, і залежать від характеру отриманої травми, а також швидкості відновлення. Деяким пацієнтам буває достатньо декількох місяців, для повного повернення до нормальної життєдіяльності, а деяким може знадобитися тривале лікування до півроку і навіть більше.

В будь-якому випадку після того, як буде знято гіпс, виконувати обов'язкову програму, спрямовану на відновлення потрібно не менше місяця:

- Шийка плеча повністю відновлюється після 3 місяців лікування, плюс місяць реабілітації.
- Тіло плечової кістки відновлюється після 4 місяців, плюс 1,5 місяці реабілітації.
- Кістки предпліччя повністю зростаються через 2 місяці, плюс 4 тижня відновлювальних процедур.
- Променеві кістки відновлюються за 1,5 місяці, плюс такий же термін реабілітації.
- Кістки кисті зростаються через приблизно 2 місяці, плюс 1,5 місяці розробки.
- Пальці відновлюються швидше будь-якої іншої кістки, їм необхідно місяць на зростання та місяць на реабілітацію.

Якщо є контрактури суглобів, то процес відновлення і розробки буде тривалим і складе не менше півроку. Коли були зачеплені нерви або перелом ускладнився інфекцією, процес лікування і відновлення може зайняти декілька років.

ЛФК при переломі кисті руки

За твердженням статистики, травми кисті руки складають 25% всіх травм, саме такі переломи займають перше місце, одразу за ними слідує переломи плеча – біля 12% всіх травм. 70% всіх травм зап'ястя

представляють переломи. Причому, частіше за все перелом зап'ястя руки відбувається у дітей (43% випадків).

Як правило, переломи кисті руки відбуваються при різкому падінні на долонь. Розрізняють наступні види переломів: поперечні, розтрошення, гвинтоподібне, позасуглобові, внутрішньосуглобові. Дані травми супроводжуються болями в зламаному пальці, спостерігаються припухлість і набряк пальця. Рухи в пальці стають обмеженими і різко болючими, особливо гостра біль виникає при спробі розігнути палець. При огляді виявляється деформація пальця і його скривлення. Точний діагноз встановлюється при рентгенологічному дослідженні. Відомо, що практично всі свої функції людина виконує за допомогою рук (особливо за допомогою правої руки), тому велике значення має якнайшвидша реабілітація хворого, метою якої є повернення кисті її колишньої рухомості. Для цього застосовуються всі методи реабілітації, в тому числі і ЛФК при переломі кисті руки.

Переломи кісток кисті поділяються на переломи зап'ястя, зап'ястя і переломи фаланг пальців. Що стосується переломів кісток зап'ястя, то серед них найчастіше можна зустріти переломи човноподібної кістки, рідше - півмісяцевої і тригранної і зовсім нечасто можна зіткнутися з переломами інших кісток.

У випадку переломів човноподібної кістки лікування здійснюється іммобілізацією гіпсової пов'язки, яка накладається з тилу від головок п'ясткових кісток до ліктьового суглоба в положенні тильного згинання і невеликого ліктьового приведення кисті. Іммобілізація триває біля 2,5–3 місяців. З 2–3 дня після травми призначається лікувальна гімнастика (ЛГ) при переломі кисті руки. Причому методика проведення ЛГ така ж, як методика, яку використовується при переломах променевої кістки в типовому місці. Часто бувають випадки, коли навіть після дуже тривалої іммобілізації переломі човноподібної кістки не зростаються, в таких випадках переломи лікуються оперативно, за допомогою методу металоостеосинтезу металевим гвинтом з наступною фіксацією кисті в тильному положенні гіпсовою шиною терміном на 1,5–2 місяці.

У випадку переломів інших кісток зап'ястя іммобілізація проводиться таким же чином, але триває 3–4 тижні.

Серед переломів п'ясткових кісток найбільшу увагу слід звернути на перелом – вивих основи першої п'ясткової кістки (перелом Беннета), так як значення цієї кістки для функції першого пальця досить суттєва.

При лікуванні цього пошкодження використовується гіпсова пов'язка, яка накладається від дистального зчленування першого пальця до ліктьового суглоба. При накладенні гіпсу дуже важливо, щоб перший палець був зафіксований в положенні розгинання і відведення. Пов'язка, як правило, накладається на 4 тижні.

В першому періоді ЛФК при переломі кисті руки проводиться залежно від того, який характер має пошкодження і який спосіб іммобілізації був

використаний. В другому періоді лікування гіпсова пов'язка знімається, і тоді головну увагу слід звернути на відновлення функції в зап'ястному зчленуванні першого пальця, так як цей суглоб в кисті найбільш важливий. Третій період лікування пов'язаний з вирішенням задач усунення залишкових порушень рухомості першого пальця, а також відновлення основних видів захоплення і тренування сили, швидкості і координації рухів першого пальця.

Переломи 2–5 п'ясткових кісток і фаланг пальців в більшості випадків виникають внаслідок прямої травми (удару, тиску і т. д.). Симптомами даних переломів є: припухлість на тильній стороні кисті або розлита набряклість на всьому пошкодженому пальці, а також обмеження активної і пасивної рухомості в його суглобах, біль при тиску на область перелому і по осі пальця.

Якщо переломи 2–5 п'ясткових кісток і фаланг пальців без зміщення, то тоді накладається гіпсова лонгета на 3 тижні. Лонгета накладається по долонній поверхні кисті від границь середньої і нижньої третини предпліччя до кінчика пальця. Що стосується інших пальців, то вони іммобілізації не підлягають.

У випадку невдалої репозиції переломи зі зміщенням і навколосуглобові переломи лікуються оперативно засобом фіксації уламків металевою голкою або спицею. Після операції на палець і кисть накладається гіпсова шина. При переломах кісток зап'ястя – шина накладається на 1,5 тижні, при пошкодженнях фаланг – на 2–3 тижні. Також може бути використана шина Белера.

При переломах зап'ястних кісток і фаланг пальців, на 2–3 день після травми, якщо у хворого загальний стан задовільний, а також відсутні запальні явища, кровотечі, виражений больовий синдром і набряк кисті – призначається лікувальна гімнастика при переломі кисті руки (незалежно від засобу лікування). В першому періоді у комплекс лікувальної фізкультури при переломі кисті руки входять вправи, які залучають у рух ліктьовий і плечовий суглоби, також використовуються активні рухи з повною амплітудою для здорових пальців. Вправи треба виконувати у повільному темпі, стежити за тим, щоб вони не викликали біль. Після консолідації перелому заняття проводяться згідно з методикою другого періоду. В цей час функціональне лікування сприяє відновленню рухомості в зап'ястно-фалангових і міжфалангових суглобах, а також відбувається тренування основних видів захоплення. При цьому необхідно стежити за тим, щоб при виконанні рухів м'язами пошкодженої руки були добре розслаблені. Щоб рухи в кожному міжфаланговому і зап'ястно-фаланговому зчленуванні були ізольованими, слід фіксувати кисть і проксимально розташовані відділи пошкодженого пальця.

У функціональній терапії немаловажне значення мають емоційні моменти. Для цього хворим рекомендується використовувати в лікуванні групу під назвою «Повітряний гандбол», яка полягає у наступному: хворі стають у

протилежних кінцях невеликого столу, на якому зображено футбольне поле. У пошкодженій кисті хворі повинні тримати гумову грушу і різко видавлювати з неї повітря в бік целулоїдної кульки, намагаючись забити цю кульку у «ворота» суперника. Завдяки позитивним емоціям, які виникають при цій грі, відбувається значне підвищення лікувального ефекту виконуваних вправ, і інтенсивність, а також тривалість занять збільшуються.

Завдяки працетерапії відбувається успішне і швидке відновлення побутових і професійних навичок. Деякі види прецетерапії, такі як: згортання медичних бинтів, заготівля марлевих тампонів, загортання вати на дерев'яні палички, плетіння господарських сумок і т.п., не потребують особливих приміщень і спеціального персоналу і можуть існувати практично в кожній лікувальній вправі, наприклад в кабінеті лікувальної фізичної культури.

Якщо має місце поєднане важке пошкодження м'яких тканин, то починаючи з другого періоду необхідно звертати особливу увагу на відновлення стеріогностической і тактильної чутливості пошкодженої кисті.

Підвищенню ефективності занять ЛФК і ЛГ при переломі кисті руки сприяє виконання вправ і рухів в теплій воді (температура води повинна бути не менше 36–38 градусів). Причому ванна повинна бути такого розміру, щоб в неї без зусиль могла вміститися не тільки пошкоджена кисть, але і предпліччя. При заняттях у воді необхідно потурбуватися про наявність предметів, які служать для тренування різних захоплень.

У третьому періоді лікування лікувальна фізкультура при переломі кисті руки ставить своєю метою домогтися усунення залишкових порушень рухливості в суглобах пошкодженого пальця, а також сприяє відновленню сили, витривалості, швидкісних якостей, точної координації рухів кистю і пальцями. Також, завдяки ЛФК і ЛГ при переломі кисті руки, відбувається адаптація кінцівок до фізичних навантажень з урахуванням побутових і професійних потреб.

При пошкодженнях п'ясткових кісток і фаланг пальців кисті у другому періоді лікування використовується наступний комплекс лікувальної гімнастики при переломі кисті руки:

Вступний розділ

1. В. П. – основна стійка. Піднятися на носки, підняти руки вгору, подивитись на руки. Потім, опираючись на всю стопу, опустити руки вниз. Виконати 4-6 разів.

2. В. П. – те ж саме. Виконувати обертання кистями рук в променевозап'ястних суглобах. Повторити по 12 разів в кожную сторону.

3. В. П. – стійка ноги нарізно. Покласти руки за голову, потім розкинути їх в сторони, підняти вгору і опустити вниз. Зробити 6–8 разів.

4. В. П. – те ж саме. Руки зчепити в «замок». Виконувати вільні рухи в променевозап'ястних суглобах. Потім виконати тильне і долонне згинання. Повторити 8–12 разів.

Наступний комплекс вправ при травмі кисті руки виконується з гімнастичними палицями:

1. В. П. – палиця перед собою вертикально. Виконати хват за кінець палиці. Потім виконувати по чергові перехвати правою і лівою рукою зверху вниз і в зворотній бік. Повторити 6–8 разів в обох напрямках.

2. В. П. – палиця перед собою горизонтально хватом знизу. Виконувати згинання рук в ліктьових суглобах. Повторити 10–12 разів.

3. В. П. – палиця перед собою горизонтально. Підняти руку з палицею вгору, потім опустити. Те ж саме зробити з лівою рукою. Повторити 8–10 разів.

4. В. П. – палиця в правій руці перед собою. Виконувати ротаційні рухи променевоzap'ястному суглобі. Потім те ж саме лівою рукою. Повторити по 8–12 разів.

5. В. П. – палиця в правій руці. Протягати палицю через щільно стислі пальці. Те ж саме зробити лівою рукою. Повторити по 10–12 разів.

6. В. П. – те ж саме. Виконувати рухи, які імітують веслування на байдарці. Зробити 16–20 разів.

Основний розділ

В. П. усіх вправ – сидячи за столом

1. Стиснути кисть в кулак так, щоб великий палець зверху притискав чотири інших пальця. Розтиснути кулак. Повторити по 10–15 разів.

2. Виконувати кругові рухи кожним пальцем окремо. Зробити по 8 разів.

3. Виконати зведення і розведення пальців – 16–18 разів.

4. Виконати згинання пальців в нігтьових і середніх фалангах – 20–25 разів.

5. Виконати по чергове піднімання кожного пальця – по 5 разів.

6. Виконати піднімання кожного пальця і рух ним вправо і вліво.

7. Виконати наближення до кінцевої фаланги великого пальця кожної фаланги інших пальців.

8. Розвести пальці нарізно, потім, починаючи з мізинця, послідовно зігнути всі пальці в кулак. Потім так само послідовно розігнути пальці, починаючи з великого. Потім зігнути пальці, починаючи з великого і розігнути, починаючи з мізинця. Зробити 10–12 рухів.

9. Стиснути пальці в кулак. Розігнути і знову зігнути кожен палець окремо. Зробити 10–12 рухів.

10. Привести великий палець до долоні. Потім одночасно зігнути чотири пальці і відвести великий палець. Зробити 14–18 разів.

11. Розвести пальці і спертися ними об стіл. Виконувати статичні напруги м'язів кисті. Повторити по 3 рази кожним пальцем.

12. Спертися об стіл великим і вказівним пальцями. Виконувати вправу «шпагат». Повторити по 3 рази кожним пальцем.

13. Покласти кисть долонею вгору. Захоплювати великим пальцем по чергово кожен палець, при цьому одночасно розводячи інші пальці.

Наступні вправи виконуються при наступному вихідному положенні: руки спираються на лікті, кисті з'єднані.

1. Пальцями правої руки відхиляти пальці лівої руки і навпаки. Виконувати 5–7 разів кожною рукою.

2. Пальці переплести і притиснути один до одного. Потім роз'єднати їх, чинячи опір. Зробити 5–7 разів.

3. Розвести пальці і зіставити їх один з одним. Виконувати статичні напруги м'язів – 4–6 разів.

4. Виконувати вправу «кляцання». По 3 рази кожним пальцем.

5. Переплести пальці. Виконувати повороти кистей долонями від себе, а потім до себе. Зробити 6–8 разів.

6. Розгинати пальці правої руки, при цьому енергійно чинити опір лівою рукою. Зробити 4–6 разів.

7. Великий палець лівої кисті тримати вертикально вгору. Потім вказівним пальцем правої кисті зачепитися за великий палець лівої кисті і енергійно його згинати, при цьому долаючи опір цього великого пальця. Повторити цей рух кожним пальцем 4–6 разів.

Таким чином, вправи ЛФК при переломі кисті руки дуже благотворно впливають на стан пошкодженої кінцівки, а їх регулярне виконання сприяє якнайшвидшому одужанню потерпілого.

Після того як перелом вже зрісся забувають про те, що рука потребує подальшого відновлення. Не всі знають, як розробити руку після перелому, однак, період реабілітації вкрай важливий для того, щоб пошкоджена кінцівка повернула колишню працездатність.

Практично у кожного пацієнта після зняття гіпсу виникає почуття, наче рука чужа. Таке відчуття можна легко пояснити, адже поки на неї накладено гіпс, вона тривалий час знаходиться у стані нерухомості і піддається поступовому омертвінню м'язової маси.

Період реабілітації

Саме відновлення функціональності м'язів є основним завданням, яке переслідує реабілітаційний період.

Існують і інші завдання:

- Усунення змін в судинах і м'язової атрофії;
- Повернення тонусу і еластичності м'язам;
- Повернення рухомості суглобам;
- Видалення застійних явищ;
- Збільшення активності кінцівки.

Відновлення рухомості складається з декількох етапів:

- Фізіопроцедури і масаж;
- ЛФК;
- Харчування.

Перший етап

Щоб покращити кровообіг в тканинах і усунути застійні явища добре допомагає розтирання. Легке погладжування, поєднане з розминкою, значно підвищує м'язовий тонус, сприяє розширенню судин, а також покращує доставку кисню.

Дуже благотворно впливає на травму прийняття ванночок, в які можна додавати різного роду відвари.

Розтирання краще всього проводити маслом кедра, який позитивно впливає на відновлення рухових функцій руки.

Пацієнти, які пройшли курс магнітотерапії також відмітили значні покращення зі здоров'ям після перелому.

Другий етап

На другому етапі реабілітації, коли має місце перелом руки, зазвичай використовують курс вправ призначених для верхніх кінцівок, підбирається такий курс індивідуально лікарем-реабілітологом. Найчастіше ці вправи виконуються на спеціальних тренажерах.

Третій етап

На третьому етапі велику увагу має харчування пацієнта, рекомендації до вживання певної їжі допомагають прискорити процес реабілітації. З їжею в організм попадає велика кількість мінералів, вітамінів, поживних речовин. Особливу увагу необхідно приділяти продуктам з великим вмістом кремнію та кальцію.

Застосовувана фізкультура

Більша кількість вправ, які проводяться в період реабілітації, можна робити в домашніх умовах. Для початку можна просто покласти руку на косинку і трохи понахилитися вперед, потім покачати рукою в різні сторони, рука при цьому повинна вільно звисати.

Під час проведення ЛФК після перелому руки необхідно спробувати кистю дістати до правого і лівого плеча, рука в цей час все так само знаходиться на косинці.

Необхідно пробувати пошкодженою рукою гладити своє волосся.

Опустіть руки вниз і скріпіть їх в замок, в такому положенні потрібно робити похитування вперед, назад, в сторони, вгору.

Дуже корисні хлопки перед грудьми і постукування пальцями по столу.

До курсу ЛФК обов'язково повинні входити вправи з гімнастичною палицею, вправи на розтискання і стискання предметів, які посилюють силу м'язів і сприяють їх зміцненню після перелому. В самому початку предмети повинні бути м'якими, наприклад, губка, надалі предмети можна замінювати на більш жорсткі гумові.

Найголовніше, щоб під час проведення ЛФК пацієнт не відчував дискомфорту і болю при переломі. Кількість і тривалість вправ підбираються

лікарем індивідуально. Все залежить від загального стану людини, віку, а також термінів, протягом яких гіпс знаходився на руці.

Дуже корисні вправи в теплій воді.

Перед тим як почати комплекс ЛФК слід декілька днів просто порозгинати суглоб.

Масажуємо руку



Паралельно з усіма вправами обов'язково повинен використовуватися масаж після перелому руки, який ефективно розробляє м'язи, які довгий час перебували у стані спокою, а також кровоносні судини.

В цей період масаж дуже важливий, тільки там можна нормалізувати нормальний кровотік, який забезпечить краще відновлення руки після перелому. Щоб не посилювати ситуацію рекомендується проводити масаж в лікарні.

Масажні процедури варто починати вже на третій день після зняття гіпсу, іноді припустимо вібраційний масаж прямо по гіпсу.

Як треба харчуватися



Харчування дуже важливий етап відновлення, звісно і ЛФК, і масаж приносять свої результати, але в пошкоджену руку повинні поступати усі необхідні елементи, щоб кістки швидко і правильно зросталися. Кремній і кальцій в цей момент незамінні елементи.

Кальцій поступає в організм разом з такими продуктами харчування як сир, горіхи, шипшина, риба, хліб, соя і так далі. Дуже багато цього елементу у хурмі, цвітній капусті, зелених овочах і квасолі.

У зв'язку з тим, що кальцій – елемент, який важко засвоюється, його необхідно вживати разом з кремнієм, який у великих кількостях міститься в малині, ріпі, смородині, цвітній капусті.

Покращенню відновлення тканин руки сприяють такі відвари з трав як медуниця, мати-й-мачуха, деревій.

Не варто забувати і про вітаміни Е, С, D, які обов'язково повинні входити в харчування, особливу увагу останньому, який допомагає регенерації м'язів, кісток. Саме цей вітамін допомагає контролювати кальцій в організмі, в тому числі його обмін.

Розробляємо руку, загальні рекомендації

ЛФК краще інших засобів повертає колишню рухомість м'язам і відновлює властивості кінцівкам після перелому. Ідеально для проведення вправ підходять диск, гумовий м'ячик, губка та будь-який інший предмет який має пружні властивості. Для вправи він повинен бути такого розміру, щоб вільно поміщатися в руці.

Якщо поступово збільшувати навантаження період відновлення значно скоротиться. Для такого роду занять можна знайти час завжди, наприклад, читаючи книгу, або під час їжі, за телевізором і на перерві. Однак, захоплюватися і перенавантажувати пошкоджену кінцівку не варто, не можна забувати, що перелом був не так давно.

Бувають і такі випадки, коли пальці не слухаються і не вдається виконувати навіть легкі вправи з губкою, в такі моменти варто починати зі спеціальної гімнастики.

Масаж – ось головне з чого необхідно починати роботу над травмою, корисно розтирати кожний палець і пошкоджене місце в цілому.

Кращий засіб виконувати найпростіші дії – це вправи в теплій воді.

Додаткові вправи для реабілітації при переломі кисті

Вправи з опором для м'язів ший

Руки на потилицю «в замок» (нахил вперед і назад); руки на скронях, бічні нахили голови.

Вправи з м'ячем



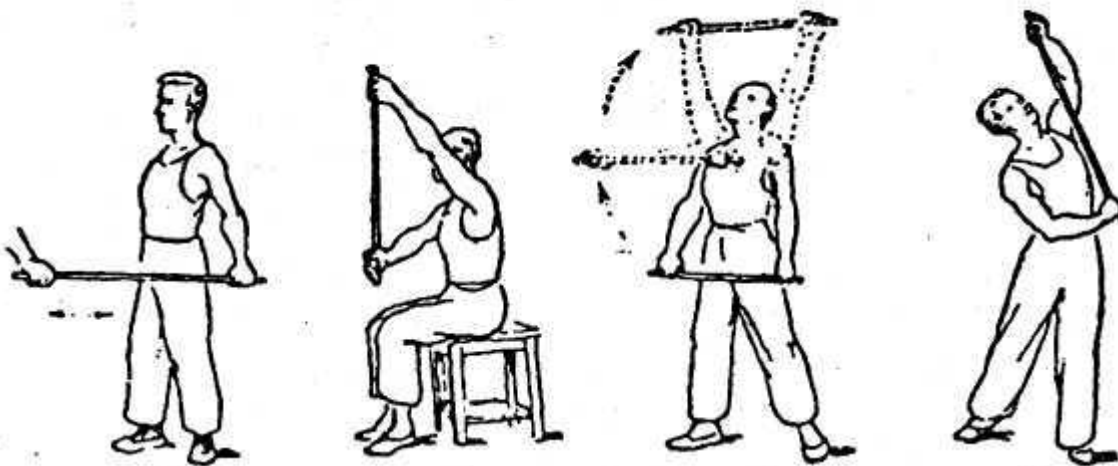
Різні кидки партнеру, в ціль, однією і двома руками, на місці і в русі.

Кидки м'яча в баскетбольне кільце двома та однією рукою.

Примітка. У всіх випадках відновлення об'єму рухів в плечовому суглобі необхідно прагнути виконувати ізолювані рухи в даному суглобі. Для цієї мети рекомендується фіксувати лопатку спеціальними ремнями (Ремінь кидаються через хворе над-плечі) і використовувати такі вихідні положення, коли лопатка у меншій мірі бере участь в русі плеча.

Сидячи за столом, долоню на волейбольному м'ячі, пальці розведені, катання м'яча на себе, не відриваючи долоні і пальців від поверхні м'яча.

Вправи з гімнастичною палицею



Згинаючи руки, підняти палицю вгору і прямими руками опустити вниз.

Палка за спиною, дістати лопатки.

Тримаючись за кінці палиці, впираючись долонями, підняти руку в сторону за допомогою здорової руки.

Рух «мити спину мочалкою».

Палка стоїть на підлозі, кругове обертання верхнього кінця палиці.

Рух «веслування на байдарці» з поворотом тулуба.

Стоячи, палицю хватом зверху, руки увігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом, згинання та розгинання в л/з суглобі, передпліччя нерухомі.

Стоячи, палицю хватом зверху, горизонтально вниз, «Закручування і розкручування» палиці.

Стоячи, палиця на столі, катання палиці долонями по поверхні столу, лікті не згинати.

Стоячи, руки зігнуті в ліктях під прямим кутом, хват палиці за середину однією рукою зверху, інший знизу, супінація і пронація передпліччя.

Стоячи, руки зігнуті в ліктях під прямим кутом, хват палиці за середину однією рукою зверху, інший знизу, супінація і пронація передпліччя.

Стоячи, руки зігнуті в ліктях під прямим кутом, палицю вертикально хватом за верхній кінець, можна хватом за нижній кінець, маятнико-образне хитання вправо і вліво.

Вправи з булавами

Вільне розмахування перед собою в сторони і скрестно в нахилі в перед.

Махи в одну й іншу сторону обома руками.

Махи вперед і назад, одночасно і по черзі (Назустріч).

Руки в сторону, одна рука вперед, інша за спину.

Руки назад, скрестно, дістати лопатки.

Стоячи, рука опущена вниз, головка булави тримається між 2–3 або 3–4 м пальцями, махи булавою вперед і назад за рахунок згинання і розгинання в л/з суглобі.

Стоячи, руки зігнуті в ліктях під прямим кутом, хват булавини за голову, корпус булави вгору, пронація, супінація передпліччя.

І. п. те ж, хват булави за голову, корпус булави вниз, супінація і пронація передпліччя.

Вправи сидячи

Рука на площині столу. Активно згинати і розгинати руку в ліктьовому суглобі, ковзаючи по поверхні столу (4–6 разів).

Рука на площині столу. Активні рухи в ліктьовому суглобі з перекочування по гладкій поверхні легкої гімнастичної палиці, роликової візки.

Руки спираються на стіл, пальці переплетені. Згинання і розгинання в ліктьовому суглобі за допомогою здорової руки.

Опора плеча на спинку стільця, передпліччя опущене, обтяження руки вантажем (до 500 г.), похитувати руку в ліктьовому суглобі (6–8 разів).

Відведення руки в сторону вгору і опускання вниз з закладом за спину.

В на пів нахилі кругові рухи хворої руки в плечовому суглобі за годинниковою стрілкою і проти.

При звільненні ліктьового суглоба від гіпсу – згинання та розгинання в ліктьовому суглобі.

Напружений згинання та розгинання пальців.

Зіставлення 1 пальця по черзі іншим.

Розведення пальців з подальшим стисканням їх в кулак.

Невеликі махові рухи хворою кінцівкою з метою розслаблення м'язів.

Вправи на згинання та розгинання в лучезап'ястному суглобі

Передпліччя на столі, розгинання кисті.

Передпліччя ліктьової поверхнею на столі, ковзання пензля по столу при згинанні і розгинанні в л/з. суглобі.

Кисть звисає скраю столу, згинання та розгинання кисті.

Передпліччя і кисть на столі, по чергове піднімання й опускання передпліч при нерухомій кисті.

Долоня хворий руки на краю стола-фіксується зверху здоровою рукою, лікоть звисується, максимальне піднімання й опускання передпліччя хворої руки .

Передпліччя вертикально, опора на лікті, згинання і розгинання кисті л/з суглобі.

Опора на лікті, долоні разом, по чергове згинання та розгинання в л/з суглобі з обережним тиском здоровою рукою на долоню хворий.

Опора рук на лікті, долоні з'єднанні, повільно ковзаючи ліктями по столу, розводити їх в сторони, намагаючись покласти передпліччя на стіл, не відриваючи долоні один від одного і не згинаючи пальці.

Опора рук на лікті, пальці в «в замок», згинання та розгинання в л/з. суглобі.

Відведення і приведення кисті, сидячи за столом

Передпліччя на столі, долонями вниз, відведення та приведення кисті в л/з суглобі.

Передпліччя вертикально, опора на лікті, пальці випрямленні, відведення і приведення кисті.

Передпліччя вертикально, опора на лікті, долоні з'єднанні, відведення і приведення кисті.

Передпліччя вертикально, опора на лікті, долоні з'єднанні, відведення і приведення кисті.

Передпліччя вертикально, опора на лікті, пальці зчепленні «Замок», відведення і приведення кисті.

Круговий рух кисті

Передпліччя вертикально; опора на лікті, пальці стиснуті в кулак, круговий рух пензлем за годинниковою стрілкою і проти .

Передпліччя на столі, кисть звисає, круговий рух пензлем, пальці випрямлені або стиснуті в кулак.

Пронація та супінація передпліччя

Передпліччя на столі, супінація і пронація, не відриваючи лікті від столу.

Передпліччя вертикально, опора на лікоть, пальці прямі, супінація, пронація.

Опора обох рук на лікті, долоні з'єднанні, супінація і пронація.

Опора на лікті, пальці зчеплені «в замок», супінація, пронація передпліччя.

Вправи, спрямовані на відновлення сили



Згинання та розгинання пальців з максимальною напругою м'язів. Чергувати з розслабленням м'язів:

А) опора передпліччя на стіл;

Б) опора на лікті.

Передпліччя на столі, стискання пальцями гумового м'яча, губки або кистьового еспандера.

Пошкодження сухожилля

Руки на поверхні столу. Активне згинання в суглобах пошкодженого пальця з фіксацією проксимально розташованої фаланги пальцями здорової руки (6-8 разів).

Руки на поверхні столу, долонею вниз. Перебираючи пальцями, зібрати в складки хустку, що лежить на столі.

Руки на поверхні столу, долонею вниз. Згинання пальців з ковзанням по поверхні столу (5-7 разів).

Руки на поверхні столу, долонею вниз. Стискання ватного валика або губки пальцями.

Руки на поверхні столу, передпліччя в середньому положенні між пронація і супінація. Згинання пальця при легкій протидії руху.

Руки на, поверхні столу. Переміщення снарядів, різних за формою та розміром. Рука на поверхні стола. Згинання пальців в кулак.

Обертання м'яча у бік великого пальця і мізинця, збірка і розбирання нескладних за конструкцією деталей.

Стоячи. Кидання і ловля різними способами малого гумового м'яча.

Розгинач пальців

Сидячи за столом, активне розгинання пальців з фіксацією проксимально розташованої фаланги .

Обертання дерев'яного циліндра пальцями за годинниковою стрілкою і проти.

Спроба обхопити, максимально широко розводячи пальці, циліндр великого діаметру.

Поперемінне і одночасне піднімання пальців від поверхні столу (передпліччя і кисть в положенні пронації).

Просування розгинальних рухів пальця дерев'яного снаряда вагою 100-250 г по поверхні столу.

Розгинання пальця з легкою протидією (Опором руки інструктора).

Відкатування по площині столу розігнутими пальцями гімнастичній палиці.

Загарбання і переміщення по поверхні столу дерев'яних предметів (циліндрів, кубиків) великого розміру.

Стоячи, кидок м'якого гумового м'яча середнього розміру здоровою рукою, ловити його пальцями хворої руки.

Після консолідації уламків фаланг пальців кисті

Сидячи за столом, рука на поверхні стола, долонею вниз. Активне згинання та розгинання пальців з ковзанням ними по поверхності столу.

Активне згинання та розгинання пальців послідовно в першому і другому між фалангових суглобах з фіксацією проксимально розташованої фаланги пальцями здорової руки.

Стискання пальцями валика або губки.

Руки «в замок» на колінах, піднімання рук вперед-вгору.

Руки «в замок»; згинання рук в ліктьових суглобах, кисті, покласти на груди, на одне потім на друге плече.

Руки «в замок» на груди, витягати руки долонями назовні вперед-вниз, вперед-вгору.

Жести опущеною уздовж тіла і розслабленої хворої руки вперед, назад і по невеликому колу.

Руки на колінах, кругові рухи лопатками в обидві сторони.

Сісти на край стільця, здоровою рукою перебирати по спинці стільця вгору, теж хворою рукою.

Сидячи на стільці з гімнастичною палицею

Палицю тримати за кінці, хватом зверху, покласти її на груди і опустити в і. п.

Те ж тримаючи палицю хватом знизу.

Відведення палиці в сторону.

Палка встановлена вертикально на стільці між колінами, піднімати, перехоплюючи, кисті вгору по палиці і опускати вниз.

Тримаючи палицю за кінці, переносити її через голову вправо і вліво.
Палка за голову на плечі, випрямляти по черзі руки в боки, «пиляти шию».

Тримаючи палицю за середину витягнутої, вперед рукою, повертати її всередину і назовні.

Стоячи з гімнастичною палицею

Палка за спиною, підтягувати палицю до лопаток прирізної ширини захоплення її руками і з різним хватом.

Палка за спиною, тримати її за кінці, відводити палицю вправо і вліво.

Стоячи з гумою.

Руки зігнуті в ліктях, м'яч стосується грудей, кидки вперед-вгору.

Руки вниз, підняти ззаду руки вгору, згинаючи в ліктях, намагатися доторкнутися м'ячем до лопаток, а потім кидок через голову вперед-вгору.

Стоячи спиною до партнера, руки з м'ячем вниз, кидок назад через голову прямими руками.

Лежачи на спині (на кушетці або на підлозі)

Руки зігнуті в ліктях, відведення рук в сторони (ковзаючи по поверхні кушетки, статі).

Відведення прямих рук в сторони.

Відведення прямих рук з гантелями (0,5–1 кг) або перекочування набивного м'яча вагою 1 кг.

Руки «в замок», підняти руки вгору і опустити вниз.

С гімнастичною палицею, підняти палицю вгору і опустити вниз.

З гімнастичною палицею і додатково в руках з гантелею вагою (0,5-1 кг), підняти палицю з гантелями вгору і опустити вниз.

Вправи з блоком

Стоячи обличчям до блоку, спиною, згинання, розгинання і відведення в плечових суглобах (починати рухи з здорової руки).

Вільне розслаблене погойдування руками при нахилі тулуба.

Сидячи на стільці

Вправи для кистей і променезап'ясткових суглобів.

Ротація передпліччя.

Згинання в ліктьових суглобах.

Піднімання і опускання плечей (ховати голову в плечі).

Руки «в замок» вниз. Підняти руки вгору, зігнути за голову, випрямляючи руки вгору, долонями догори, повернутися в і. п.

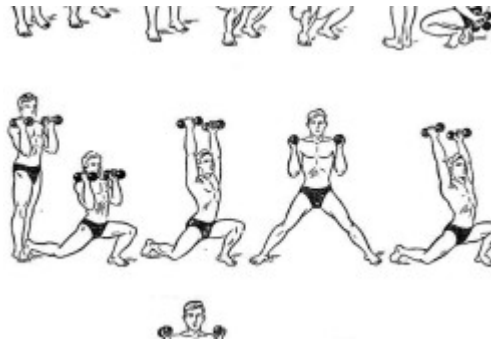
Вправи на гімнастичній стінці

Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, по черзі перехоплення рук вгору на кожну рейку, повернутися в і. п.

Стоячи обличчям до стінки, руки на рівні плечей хватом зверху, полу присід і присід.

Стоячи спиною до стінки, руки хватом зверху на рівні тазу, прогнутися і витягнути руки.

Вправи з гантелями (0,5–1 кг)



Згинання та розгинання рук в ліктьових суглобах.

Руки зігнуті в ліктях під прямим кутом, лікті притиснуті до тулуба, супінація і пронація.

Руки внизу, повільно підняти руки в сторони і повільно опустити вниз.

Вправи з м'ячем (волейбольним або гумовим)

Руки з м'ячем внизу, кидки вперед-вгору випрямленими руками.

Піднімання м'яча вгору.

Підкидання м'яча з ударами спереду і з задку.

Передача м'яча навколо тулуба.

Перекидання м'яча з однієї руки в іншу.

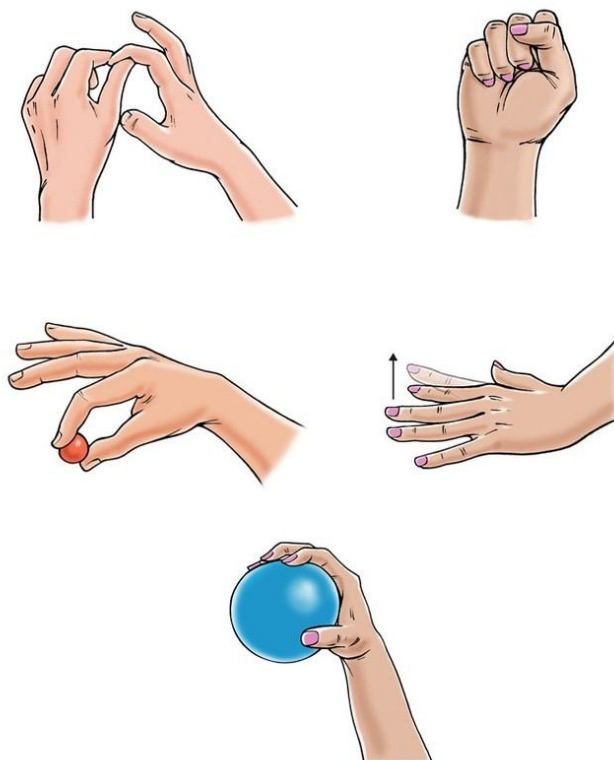
Діставання м'ячем лопаток.

Перекидання м'яча партнеру: знизу, через голову, від грудей, від плеча однією рукою, ловити м'яч двома руками.

Кидки м'яча в баскетбольне кільце.

Вправи з блоком, стоячи обличчям до блоку, боком, спиною (Згинання і розгинання в ліктьовому і плечовому суглобах).

Базові вправи для розробки руки після перелому променевої кістки:



Якщо в результаті травми постраждали пальці, після зняття гіпсу розробляти їх потрібно дуже обережно, згинаючи і розгинаючи кожен фалангу. В іншому випадку є ризик виникнення контрактури - обмеження пасивних рухів, коли пальці не зможуть повністю зігнутися або розігнутися.

Важливо: Після перелому руку можна розробляти при терпимому тупого болю. Якщо ж біль стає гострою, вправу потрібно припинити.

В період реабілітації корисно перебирати кінчиками пальців дрібні предмети. Ідеально, якщо ви заведе собі тренажер: пазли, чотки, намиста або кишенькові шахи.

Після перелому променевої кістки корисними будуть наступні вправи (виконувати 6-12 разів до появи легкого болю):

- покладіть руку долонею на стіл, зводите і розводите пальці, не відриваючи їх від стільниці;
- натискайте на стіл кінчиками пальців;
- по черзі піднімайте пальці над стільницею максимально високо;
- по черзі обертайте кожним пальцем, не відриваючи інші від стільниці;
- притримуйте хвору руку здоровою і піднімайте передпліччя, затримуючи його над столом на 3-4 секунди.

Вправи для зап'ястя в воді

Після того як зняли гіпс, необхідно зайнятися розробкою пошкодженого і заново зрослого зап'ястя. Треба бути готовим до того, що процес відновлення буде болючим. Зняти больові відчуття допоможе тепла ванна.



Воду налити в таз або іншу ємність, де зможе поміститися не тільки кисть руки, але і передпліччя. Температура води не повинна бути нижче 35 С. Можна робити такі вправи:

- Занурити руку до середини передпліччя в воду, долоню ребром поставити на дно. Як можна енергійніше згинати й розгинати руку в області зап'ястя. Повторити цю вправу слід не менше шести разів.

- Покласти руку до ліктя на дно ємності долонею вниз. По черзі руку повертати то вгору долонею, то долонею вниз, щоб вона торкнулася днища. Повторювати вправу не менше шести разів.

Досить проробляти такі вправи один раз на добу.

«Вправи допомагають нормалізувати кровообіг в травмованому місці і швидше відновити м'язові волокна.»

Вправи для зап'ястя за столом

Відновлювальні процедури можна робити за столом під час виконання якоїсь роботи, чергуючи заняття справою і фізичні рухи рукою. Кілька нескладних вправ допоможуть швидше відновити повноцінні функції зламаної руки. Ось деякі з них:

- покласти руку на поверхню столу. Робити що згинають і розгинають руху пензлем, повертаючи руку вгору-вниз;

- розташувати кисть ребром на поверхні столу, неспішно повертаючи долоню, стосуватися кінчиками пальців столу з обох сторін долоні;

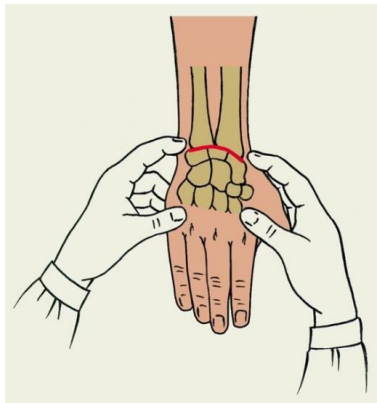
- лікті рук поставити на стіл і скласти долоні тильною стороною. По черзі, не розмикаючи долоні, згинати руки в області зап'ястя то в одну сторону, то в іншу;

- рука знаходиться на столі в положенні долонею вниз. Слід розробляти не тільки зап'ястя, можна піднімати кожен палець окремо і опускати. Так як після перелому часто виникають набряки па пальцях і долоні, така вправа допоможе зміцнити фаланги і зменшити набряк;

- покласти на стіл руку вниз долонею. Розсовувати і зрушувати пальці, ковзаючи ними по поверхні столу. Повторювати такі рухи до відчуття легкої втоми;

- лікоть поставити на стіл, долоню піднята вгору. Великим пальцем руки послідовно стосуватися інших пальців, дійшовши до мізинця - і назад;
- руку покласти долонею вгору. Напружуючи руку, стискати пальці в кулак і розтискати. Повторювати до тих пір, поки рука не втомиться.

Через деякий час слід посилити навантаження, ускладнюючи вправи і збільшуючи кількість рухів. На цій стадії реабілітації бажано зайнятися додатковою роботою для рук. Наприклад, добре допомагає розробляти пальці і зап'ястя в'язання гачком. Не треба боятися зайвого навантаження на руку і жаліти себе, відчуваючи біль. Фізичні вправи тільки допоможуть швидше відновити рухову активність руки.



«Якщо повторювати вправи кожен день, то відновлення після перелому променевої кістки буде просуватися активніше за рахунок прискорення кровообігу і активізації м'язів руки. Так можна швидше повернутися в нормальне життєве русло».

Додаткові вправи для кистей і пальців

Працездатність кистей відмінно відновлюється, якщо віджиматися на пальцях, на кулаках або ребрі долоні. Лазіння по канату добре напружує кисті (додаток зусиль має бути не менше 30 секунд). Віс теж підходить для цих цілей, причому поряд із захопленням всієї долонею, можна користуватися вісом на пальцях. Утримання стільця за ніжки на витягнутих руках і вправи з ним. Стискання звичайного тенісного м'ячика або розтягування гумової стрічки також зміцнюють кисті рук.

Побутові навантаження з тренуючим впливом на кисті і пальці:

- ☑ Ручне прання білизни (віджимання і викручування білизни – це взагалі відмінна зарядка для кистей).
- ☑ Колка і розпилювання дров.
- ☑ Перенесення важких речей в руках.
- ☑ Заміс тіста руками.
- ☑ Медичний масаж.
- ☑ Косовиця.
- ☑ Всі господарські роботи з використанням лопати, граблів, вил, сапи, брухту, сокири або кувалди.

Як бачите, для повноцінного тренування кистей рук і пальців зовсім не потрібні спеціальні дорогі тренажери. Звичайні речі навколо нас можуть забезпечити якісне навантаження пальців і кистей, головним же для досягнення результату залишається сталість тренувань.

Комплекс вправ для пальців

☐ Стискаємо пальці в кулак і робимо кругові рухи кистями вліво і вправо.

☐ Згинати й розгинати кисті рук, піднімаючи кисть вгору і опускаючи вниз.

☐ З силою стискаємо пальці в кулак і розчепірювати пальці в сторони.

☐ Випрямляємо пальці і великим пальцем виконуємо кругові рухи спочатку в одну, потім в іншу сторону.

☐ Випрямляємо пальці і по черзі згинати й розгинати тільки перші дві фаланги пальців.

☐ Розводимо прямі пальці і віялоподібним рухом згинаємо пальці послідовно, починаючи з мізинця. Потім проробляємо те ж саме, але вже від великого пальця.

☐ Кисті кладемо на стіл і по черзі піднімаємо по одному пальцю, інші пальці при цьому залишаються нерухомими.

☐ Згинаємо вказівний палець правої руки і чіпляємося їм за великий палець лівої, як гаком. Проробляємо сильні відтягучі рухи кожним пальцем по черзі, при цьому великий палець грає роль нерухомої опори і чинить опір.

☐ Стискаємо пальці в кулак і розгинаємо окремо кожен палець, стежачи, щоб інші пальці трималися зібраними в кулак.

☐ Ставимо напівзігнуті пальці на стіл, не торкаючись столу китицями.

☐ Відриваємо зігнутий палець від столу, випрямляємо його, знову згинаємо і ставимо на місце. Проробляємо вправу з кожним пальцем окремо.

☐ Згинаємо кисть так, щоб великий палець дотягнувся до передпліччя з внутрішньої сторони. Допомагаємо пальцю вільною рукою.

☐ Притискаємо пальці один до одного, долоні не стикаються. Робимо пружні рухи пальцями, при цьому не відриваючи їх одне від одного.

☐ Захоплюємо однією рукою по черзі кінчики пальців іншої і повільно тягнемо їх.

☐ Втирати в шкіру рук крем, паралельно добре їх масажуючи.

Список рекомендованої літератури

1. «Популярна медична енциклопедія». Під. ред. академік Б. В. Петровського. – М. : Медицина, 1981.
2. Довідник з травматології та ортопедії. Патологічні переломи. Дитяча ортопедія. Перевірено 22 вересня 2008 р.
3. Поляков В. А. Вибрані лекції з травматології / В. А. Поляков. – М. : Медицина, 1980. – 272 с.
4. Петров С. В. Загальна хірургія : підручник для вузів / С. В. Петров – 2-е вид. – 2004. – 768 с.
5. Бондаренко Н. С. Открытые переломы, их лечение и исходы. Ортопед. травматол. 1: 49–56 / Н. С. Бондаренко. – 1990
6. Корж А. А. (1994) Повреждение костей и суставов / А. А. Корж, Н. С. Бондаренко. – Прапор, Харьков. – 445 с.
7. Крисъ-Пугач А. П. Застосування стрижневих апаратів УкрНДІТО в травматології та ортопедії. Літопис травматол. ортопед., 2:32–33 / А. П. Крисъ-Пугач, А. Н. Костюк, М. Ф. Сивак, О. С. Даровський. – 2000.
8. Левицкий А. Ф. Особенности оперативного лечения переломов с политравмой. Травма, 3(1):55–58 / А. Ф. Левицкий, С. Н. Федоренко. – 2002.
9. Шевченко С. Д. Удлинение и коррекция деформаций бедренной кости у детей и подростков стержневыми и спице-стержневыми аппаратами внешней фиксации. Ортопед. травматол., 9:28–33 / С. Д. Шевченко, А. К. Попсуйшапка, С. А. Хмызов. – 1990.
10. Хмызов С. А. Анализ результатов применения стержневых аппаратов внешней фиксации в практике ортопедии и травматологи. Ортопед. травматол., 1: 30–36 / С. А. Хмызов, В. В. Скребцов, А. А. Тихоненко. – 2004.
11. Шевченко С. Д. Удлинение и коррекция деформаций кости Ортопед. травматол., 9: 28–33 / С. Д. Шевченко, А. К. Попсуйшапка, С. А. Хмызов. – 1990.

Навчальне видання

**ЛІКУВАЛЬНО-ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КИСТІ**

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ

для практичних занять з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

*(організація та проведення навчального процесу
для всіх освітніх програм Університету)*

Укладач **САДОВСЬКА** Ірина Юріївна

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2017, поз. 243М

Підп. до друку 04.05.2017 р.

Друк на ризографі

Зам. №

Формат 60×84/16

Ум. друк. арк. 2,0

Тираж 50 пр.

Виконавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 5328 від 11.04.2017 р.